



在日常稽古中倘若不对自身剑道保持审视的态度，修行则难以长进

捉的打击时机。因此，在机会出现时我们更应该进行舍身一击。

「考试过程中打退击难获好评。」  
蹲踞起立后倘若能通过一本打击决出优劣，我方优势当然会得到进一步扩大。但是由于所面对的是同

等层次的对手，轻易地击中绝非易事，在有限的考试时间内容否集中意志；在对手出现空隙时有效地实施打击，尤为重要。

面技是考试过程中主要使用的技法，在打击面部后与对方的距离进一步缩短，此时如果对方出现空隙，往后移动身体实施退击也是自然合理的。

误以为「退击不可在考试中使用」，会使自己在对战过程中往前打击后轻率地拉开距离回到原位，导致考试的紧张感变得薄弱。这里希望各位注意，好的退击也可以获得考官的认同的。反之，我们更应该在前，弄清何种状态下使用退击不被认可，这比一刀切地否定退击更为重要。

### 「须从远距离出手打击。」

剑道的稽古要求从远距离开始逐渐缩短与对手的距离并寻找打击的机会。因此，从远距离开始制定攻破对手身心的策略方为重点。但要清楚的是，远距离是比一足一刀更远的距离，在此距离下，对方击我而不着，反之我方击敌亦难以奏效。「从远距离开始」这句话相信就是以讹传讹地被误解成：从远距离出手打击的。正确的含义为：我方应从远距离逐渐迫近对手，伺机乱其阵脚再击之，而非非从远距离直接出手打击。

我们在考场上，常会看到考生在接近对手的过程中按捺不住匆忙出手，却因距离不足造成打击落空的情况。

在日常练习中，我们应该重视如何在保持身姿不变形的前提下，尝试在自己能承受的最远距离进行打击。而打击距离受年龄和体力影响，可以说是因人而异。因此我们应该在基础练习的时候，让身体清楚记住自己的打击距离。很可能就是在这里的。「从远距离尝试打击」不知不觉被误传为考试中必须「从远距离

出手打击」的这一说法。

### 「最好不要打返击。」

在考试的初太刀博弈环节中，几乎所有的考生都以对方的面为打击目标。在这里，有些考生会对对手劈面而来的打击严阵以待，立即以返击胴进行应对。

而所谓的应对技，就是针对对手的主动攻击，一边进行化解一边转化为反攻的一种技法。在表现形式上，虽然看似对手先动我方后应对，但在此过程中倘若不能展现出对手的打击行为是由我方主动诱发的话，该应对技即使击中对手也不能定义为成功的一击。在博弈过程中，我们将令对方陷入不利状态的施压行为称之为「攻」。我们通常会在表里上下的活动间加入斜向等干扰动作来获取打击的机会。例如，我们做出击面的态势（上），对手便会出于防御的心理而抬手，由此创造出打击小手（下）的机会。此外，当我们佯装出其小手（里），对手出于防御小手的心态便会将剑尖偏离中线，由此创造出突刺（表）的机会。

至于「不要打返击」的建议，理应是劝诫考生切勿等待后出手而非否定该剑技。当打击符合考官的要求，面、小手、胴、突刺等任何剑技的使用都是没有问题的。当然，实际上自己能展示于人的剑技并非无限，哪些剑技适用于考试需要自己在日常稽古中反复地探究，并想办法增加能自信使用的剑技的数量。

## 时常思考最理想的剑道风格 反思自身剑风层次的高低

熊本县方言中有一句「MUSYANYOKA」，意思是「某事物是否上层次、是否够帅气」。比如我自己便常常会以「在旁人眼中，我龟井徹的剑道是否上层次、是否够帅气，能否做到公认的美和正的要求」